

De cara a los expertos

Juan Carlos Patiño-Prieto
Sandra Constanza Ortega Ferreira
Anamaría Giraldo Rubio



El perdón: un análisis desde el desarrollo social, emocional y ético en las Universidades

Juan Carlos Patiño-Prieto
Universidad Ean
jcpatino@universidadean.edu.co

Sandra Constanza Ortega Ferreira
Universidad Ean
scortega@universidadean.edu.co

Anamaría Giraldo Rubio
Universidad Ean
agiraldo@universidadean.edu.co



DOI: <https://doi.org/10.21158/2357514x.v8.n1.2020.2501>

El doctor Frederic Luskin, experto en psicología clínica y positiva, es considerado el «padre de la felicidad» por ser uno de los investigadores de mayor trayectoria y reconocimiento acerca del perdón en el mundo. En la actualidad, es el director de Proyectos de Perdón, en la Universidad de Stanford, en donde también es profesor asociado en el Instituto de Psicología Transpersonal y orienta clases como, por ejemplo, Desarrollo de Inteligencia Emocional, o Meditación y Resolución de Conflictos. En su paso por la Universidad Ean, durante la última semana de febrero, dictó su conferencia «El arte y la ciencia de perdonar», tema en el que ha investigado por más

de dos décadas. Desde el proyecto SEED^[1] quisimos profundizar en los fundamentos académicos de sus investigaciones acerca del perdón y cómo este se relaciona con otros aspectos de la estructura emocional de los individuos en la construcción de la subjetividad. En este sentido, en la entrevista el Dr. Luskin analiza cómo cada comportamiento humano está relacionado con los esquemas cognitivos que proyectamos cotidianamente, la relación de estos con la cultura en la que estamos inmersos y la forma en que construimos nuestra vida emocional.

Diferentes filósofos y escritores han encontrado en el perdón un punto central de discusión desde diferentes aproximaciones, ¿cuáles son las disciplinas y los autores en los que se basan sus estudios?



Fred Luskin

Dos cosas: la práctica espiritual y la medicina conductual. Así, el imperativo del perdón, para mí, proviene de orientaciones de tipo religioso, no necesariamente mis propias orientaciones religiosas, sino en el sentido de que casi todas las religiones incluyen el perdón como elemento central. Entonces, pensemos en Jesús diciendo en la cruz: «Perdónalos porque no saben lo que hacen», o en el Dalai Lama cuando explica qué tan crucial fue para él perdonar a los chinos y el entendimiento de que el perdón en la amargura no es impedimento para el crecimiento espiritual; de modo que este sería un tema. No suelo estar muy interesado en la filosofía, sino en temas más prácticos. Por otra parte, las cosas simples de la medicina conductual que trabaja para cambiar las cogniciones y el afecto de la gente, no tanto desde el punto de vista terapéutico sino educativo. De esta manera, es posible enseñar a cualquier persona por medio de terapia cognitiva conductual, se puede enseñar a meditar o enseñar imaginación guiada, es posible usar aproximaciones narrativas a cualquier persona. Mi entrenamiento fue en la Escuela de Medicina de Stanford, como investigador en medicina conductual, así que el impulso para mí fue la cuestión espiritual. Sin embargo, la implementación fue desde lo más

práctico que pude haber usado, desde el hospital o cualquier otro contexto de la medicina conductual, y poner todo esto junto creo que fue nuestra contribución única; así, entonces, basado en una aproximación secular, diré que en ideales espirituales, pero todo implementado desde la práctica, más que desde la filosofía.

Las emociones son importantes en la construcción de sí y en nuestra conexión con otros. ¿Cuál es la relación entre el perdón y otras emociones para estructurar nuestra subjetividad?



Fred Luskin

El ser humano está muy enfocado en las emociones negativas, de tal manera que el sesgo hacia la negatividad da color a todo lo que hacemos. Así, el perdón existe en la esfera emocional más positiva que la psicología hasta ahora ha ignorado por completo. Entonces, uno de los beneficios del perdón y del entrenamiento en perdón es que saca a la gente de su obsesión con la negatividad, y esto ayuda a balancear sus emociones, crea mejores creencias emocionales. Es posible acceder al perdón por medio del cultivo directo de las emociones positivas. De esta forma, se trata de enseñarle a la gente a ser agradecida, feliz o amable; las emociones positivas tienen el mismo impulso hacia los demás que el de las emociones negativas. Ellas crean transferencias y, como sucede con las emociones negativas, la manera en que el

cerebro almacena recuerdos de emociones positivas trae otras experiencias positivas, mientras que las emociones negativas traen otras emociones negativas. Creo, entonces, que es mucho más parte de esto que de la subjetividad: estamos conectados con la negatividad —las culturas, por lo general, se basan en la negatividad— y, por tanto, estamos inundados de amargura y rencores, y el perdón es uno de los balances necesarios para aquello que está fuera de equilibrio. También creo, no completamente, pero creo que la mayor parte del tiempo las cogniciones preceden a las emociones. Creo que soy una persona más orientada por esquemas cognitivos que por otra cosa, incluso aunque he sido un psicólogo por suficiente tiempo sé que nada es definitivo, todo es gris, pero creo que tenemos guiones básicos, monólogos internos, esquemas y marcos cognitivos básicos por medio de los cuales percibimos el mundo.

El cerebro de cualquier manera se dirigirá de forma natural hacia cosas más positivas cuando no está bajo amenaza. Cuando tenemos todos esos esquemas cognitivos, muchos de ellos producto de la cultura, orientados a todas las formas en las que estamos en riesgo y todas las formas en que no deberíamos confiar y todas las formas en que somos mejores que los demás, creamos instancias adversas al perdón con predilección inmediata por la amenaza que, de nuevo, para mí, es nuestra forma de ver el mundo con frecuencia. De nuevo, creo que «ver» es algo más cognitivo que emocional, aunque no puedo negar que cada quién es distinto, pero creo que la forma en que hablamos a los demás es el aspecto más importante de si estamos perdonando o no; cuando se combina esto con los imperativos biológicos básicos pasamos a estar ansiosos, temerosos y en actitud protectora.

En cuanto marco filosófico, la ética es importante para entender las prácticas individuales, en especial en nuestra interacción con otros. Para usted, ¿cuál es el lugar del perdón en los estudios de la ética?

.....

Fred Luskin

Como saben, la gente me pregunta mucho acerca de la ética del perdón y si podríamos imponer nuestros valores sobre otras personas, porque de esto se trata el rencor: tratar de imponer nuestros valores a los demás. La ética existe para nosotros, así que no está hecha para usarse como un arma o un juicio de valor sobre otras personas, sino que está hecha a fin de guiar la forma en que queremos vivir nuestras vidas. La mayoría de los sistemas éticos contemplan una reciprocidad entre las personas como elemento central y es muy difícil llegar a dicha reciprocidad si, primero, no puedes no perdonar a los demás y ellos no pueden perdonarte; o, segundo, no puedes perdonarte a ti mismo y ellos no pueden perdonarse a sí mismos. Esto daña la relación.

No soy partidario de los sistemas éticos universales. Creo que cada uno tiene alguna pregunta espiritual que quiere responder en torno a cómo es que estamos en este mundo, y las respuestas que damos es nuestra ética. Para muchas personas la ética es el dinero, los logros, el poder y tomar ventaja de las cosas, esa es su ética y está dirigida hacia el objetivo que creen que es correcto y hacia lo que necesitan.

Las tradiciones religiosas, las tradiciones de sabiduría y algunas tradiciones filosóficas dicen que puedes tener un corazón más bondadoso y la ética prosocial y el perdón son parte de esto.

De acuerdo con las demandas sociales, académicas y laborales de la actualidad, ¿una persona podría sentirse culpable por no ser exitosa? ¿Es posible hablar del perdón a sí mismo?

.....

Fred Luskin

Definitivamente. Y la razón es que el perdón es una experiencia interna de tranquilidad, inclusive dentro del conflicto, dado que es interior; entonces, usted puede ser intransigente con sus propios comportamientos, usted puede ser intransigente hacia los comportamientos de otros, usted puede ser intransigente ante Dios o la naturaleza, pero es una experiencia interna que usted puede dirigir hacia cualquier cosa. Por eso, cuando usted crea una perturbación en sus propias acciones, el perdón puede llegar y calmar eso de la misma manera en que yo estoy molesto por las actitudes de cualquier persona. El perdón puede llegar y calmar lo anterior porque es simplemente para que yo pueda hacer borrón y cuenta nueva y estar más en paz con mi vida. Así, esto puede aplicarse a cualquier cosa, internacional, personal, global, local... comunidades, familias. Pero hay algo que es una cua-

lidad que tenemos, la cual está conectada dentro de nosotros y nos permite ver las cosas que están mal sin hacer de ellas un enemigo y sin la necesidad de castigar lo que sea que vemos mal. Entonces, cuando no me gusta algo, no lo tengo que odiar, no tengo que querer quitarlo, no tengo que querer desfigurarlo, aunque no sea lo que prefiero. Podemos hacer eso con cualquier cosa: interna, externa, global, comunitaria o, inclusive, la manera en que las personas expresan y experimentan emociones.

La Universidad Ean ha decidido diseñar el proyecto SEED, enfocado en la población adulta, que es el momento del ciclo de vida en el cual están nuestros estudiantes. Nuestro proyecto tiene cinco elementos centrales: conciencia de sí, autorregulación, conciencia social, interacción con otros, la reflexión ética y la toma responsable de decisiones. ¿Usted cree que la formación emocional debería ser necesaria, deseable, aceptable o sin importancia del todo en la educación universitaria? ¿Es muy tarde para empezar? En el marco de sus investigaciones, ¿cuáles han sido los principales resultados encontrados acerca de la formación para el perdón en adultos?

.....

Fred Luskin

Yo creo que es esencial. Creo que las escuelas están locas cuando no hacen esto. Considero que fallan en términos de lo que los veinteañeros necesitan en estos días. Lo que me

gusta de lo que ustedes [Universidad Ean] están haciendo es el desarrollo ético, al recordar a los estudiantes que su carácter y ética realmente importan. Además, probablemente, cuando lees los pocos estudios que evalúan lo que realmente hace que una persona sea exitosa de manera intercultural, encuentras que la integridad es una de las características, la confiabilidad es otra, así como la bondad del discurso. Estas son las cosas que hacen a las personas exitosas. No creo que estas características estén limitadas a una cultura. Esto es lo que yo diría al respecto si me están pidiendo contemplarlo. Creo que la vida nos da múltiples oportunidades para aprender a amar y, probablemente, la primera es con nuestros padres, bien sea que aprendimos que somos amados, o bien que aprendimos a amar, bien sea que aprendimos si somos dignos de amor o bien si aprendimos a confiar en las personas. Y muchos de nosotros desarrollamos heridas muy serias por haber recibido un «no» como respuesta.

Sin embargo, luego creo que tienes diferentes etapas de desarrollo a través de tu vida, durante las cuales puedes reparar algo de lo anterior. En este sentido, en la medida en que los niños maduran, con los profesores o con los niños exploradores, por ejemplo, o en cualquier instancia en que conoces a otros adultos, tías y tíos, ellos te proveen de un refugio y un modelo que, tal vez, no te dieron tus padres; pero mientras la gente envejece y entra a la adolescencia, etapa en la cual los grupos de pares son tan importantes, y luego cuando deben unirse a una pareja, ahí creo que el entrenamiento en el perdón y en la inteligencia emocional suceden. No creo que vayamos a cambiar las vidas de los jóvenes al darles este entrenamiento, pero lo que creo es

que les podemos brindar las herramientas y la perspectiva que pueden llevar hacia sus relaciones y, si estas son buenas, podrán sanar muchas de las heridas.

Así, desde lo que he visto, desde lo que entiendo, cuando te vinculas inmediatamente con alguien, tienes la oportunidad de sanar muchas de tus heridas de la niñez. Pero no solo se trata de ir atrás y lidiar con tus padres, sino que se trata de aprender a amar a los demás y, de esta manera, lo que quieren es enseñar a estos jóvenes acerca de la absoluta necesidad de crear relaciones de pares buenas y sólidas; literalmente, van a querer darles las herramientas de cómo amar y el perdón es una de ellas. La comunicación sería otra, la compasión, la generosidad, pero no puedes amar sin perdón porque lo vas a dañar. Cuando lees la investigación de Gotham, percibes que es el desprecio lo que rompe los matrimonios.

Así, lo que yo creo que ustedes quieren es no solo enseñar esto como una habilidad a desarrollar, que lo es, sino enseñarla en cuanto práctica necesaria para una vida bien vivida, como una práctica con tus amigos, como una práctica con tus padres, con todos. Esa es la parte importante. No lo cognitivo, no las pruebas, sino el preguntarse: ¿puedes vivir de esta manera? Y si puedes vivir como una persona más amorosa, entonces todo en tu vida va a mejorar. La otra pieza que yo les diría es que si quieren ayudar a los jóvenes realmente, se debe tratar de enseñarles algunas habilidades de sabiduría antes de que sean muy viejos para entenderlas. Por ejemplo, una de las habilidades de sabiduría del perdón es «las cosas malas pasan».

Otra habilidad de sabiduría es «no siempre tienes lo que quieres». Estas son habilidades de sabiduría. Estas son la esencia del perdón. No tiene que ser llamado «perdón», es solo una manera de vivir la vida, pero la parte en la que voy a decir que el perdón y el amor entran es cuando tienes la capacidad de convertirte en una mejor persona. Ese es el punto y aparte de ese aprendizaje: cómo ser un mejor yo, para que puedas ser un mejor compañero en tus relaciones. En mi país, el entrenamiento en relaciones es muy común. Todos los libros tratan acerca de cómo hacer que tú le gustes a la gente, cómo hacer que la gente te dé lo que tú quieres. Eso no hace buenas relaciones. Lo que hace buenas relaciones es preguntarse: ¿amas?, ¿eres paciente?, ¿puedes tener una conversación en la cual no estés de acuerdo con alguien? Creo que esas son las dos claves. Que puedas sanarte a ti mismo, pero también ayudarle a los demás a crear aspiraciones de convertirse en mejores personas, lo cual es producto de la construcción de relaciones.

A modo de conclusión



Las contribuciones de Fred Luskin a la ciencia psicológica son invaluable y han permitido identificar elementos del objeto de estudio de esta disciplina que, históricamente, habían recibido poca atención, como, por ejemplo, las emociones positivas, el perdón, la confiabilidad y la compasión. Estas

amplían el rango de variables que se pueden abordar tanto en la investigación como en la intervención, enriqueciendo el alcance teórico y aplicado que permea áreas del conocimiento variadas, entre ellas la pedagogía.

Así, los aportes del profesor Luskin permiten profundizar las reflexiones en torno a la pertinencia y la necesidad de diseñar e implementar procesos de aprendizaje y desarrollo social, emocional y ético en la educación superior, teniendo claro que el impacto de estas acciones pedagógicas en población adulta tiene una connotación práctica, enfocada en dotar a los estudiantes de habilidades personales que les permitan mejorar los procesos de cuidado de sí y relacionamiento social.

La comprensión de las emociones propias y ajenas, las conductas relacionadas con el cuidado de sí, la construcción de redes de apoyo social y la toma responsable de decisiones, basada en la reflexión ética, son elementos fundamentales para el desarrollo integral del individuo, independientemente del momento del ciclo vital en el que se encuentre. El desarrollo de estas habilidades personales merece atención y un tratamiento especial en diferentes contextos, especialmente el académico, en el que la formación debe sobrepasar los límites de la instrucción técnica o teórica, dando lugar a la formación integral que, en palabras de Luskin, permite «ayudarles a tener una mejor proyección para ser mejores personas».